

CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 52 1 al 5 de septiembre

LUNES 1

CANELONES



MARTES 2

JUDÍAS CON RAPE



MIÉRCOLES 3

POCHAS



JUEVES 4

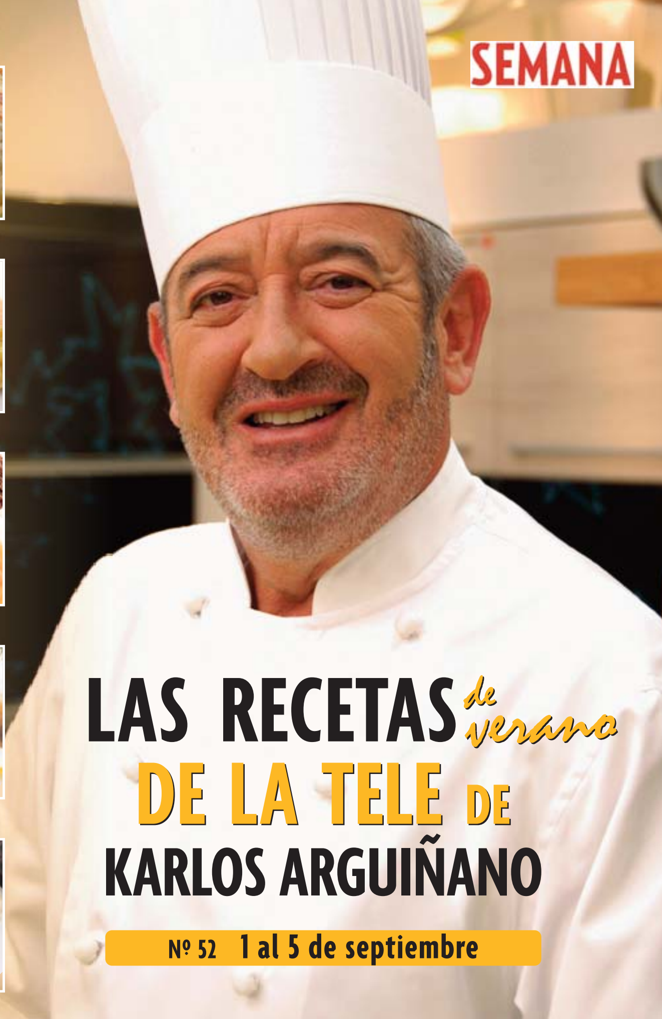
PUERROS EN BRICK



VIERNES 5

DORADA





Canelones de carne con espinacas y pasas

1 Cocer la pasta



PON a cocer las placas de pasta con agua hirviendo y sal, 10 minutos. Refresca en agua y reserva.
Pon a cocer los huevos en una cacerola con agua y sal. Deja cocer 10 min. Pela y reserva.

Elaborar la bechamel 2



PON en una cacerola aceite y dos cucharadas de harina, rehoga bien. Añade la leche a poquitos y sin dejar de remover. Cocina la bechamel 10-15 minutos, condimenta con sal y un poco de nuez moscada rallada. Reserva.

3 Cocinar el relleno



CONDIMENTA la carne con sal y pimienta y saltea con un chorrito de aceite. Cuando esté casi a punto, agrega espinacas picadas y saltea. Mezcla con pasas (previamente puestas a remojo 1 hora) y huevos cocidos y picados. Deja templar en la fuente.

Rellenar los canelones 4



RELLENA los canelones con carne y verduras. Colócalos en una fuente apta para el horno y salsea con bechamel. Hornea a 200 grados 5-8 minutos. Sirve los canelones en un plato y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

Para conseguir que no se salgan la yema y la clara de un huevo al cocerlo, sólo hay que poner un poquito de vinagre en el agua de cocción. Aunque el huevo se rompa al cocerse, ni la clara ni la yema se saldrán.



INGREDIENTES

4 personas

- 16 placas de canelones
- 300 gr. de carne picada
- 100 gr. de espinacas
- 50 gr. de pasas sin semillas
- 6 lonchas de queso
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina
- ½ l. de leche
- aceite Virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- pimienta negra
- perejil

Judías verdes con carrilleras de rape

1 Cocinar la crema



PELA y trocea la patata y la calabaza. Ponlas a cocer en un cacerola con un poco de agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Deja que se cocinen 15 minutos. Tritura, cuela y reserva.

Cortar las judías 2



CORTA las judías verdes en juliana y ponlas a cocer en una cacerola con agua y sal. Deja que se cocinen 10 minutos.
Escurre y reserva.

3 Rebozar el rape



SAZONA las carrilleras y pásalas por harina y huevo. Calienta una sartén con aceite, añade un diente de ajo entero sin piel y fríe las carrilleras 1-2 minutos por cada lado. Retíralas a un plato con papel para que escurra la grasa.

Saltear las judías 4



CORTA en láminas los otros 2 dientes de ajo y dóralos con la guindilla. Cuando los ajos tomen color, agrega las judías cocidas y saltéalas. Para servir, coloca la crema de calabaza caliente en el plato, encima las judías y las carrilleras fritas.

El consejo de KARLOS

Para que las judías verdes conserven todo su color, debes cocerlas sin tapar.



INGREDIENTES

4 personas

- 12-16 carrilleras de rape
- 800 gr. de judías verdes
- 300 gr. de calabaza
- 1 patata
- 3 dientes de ajo
- harina y huevo batido
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- 1 guindilla cayena

Pochas con pan de morcilla

1 Verter la masa



CUECE la morcilla 30 min. Retira la tripa y haz un puré con una batidora: pon en el vaso morcilla, levadura, agua caliente y harina. Tritura. Añade harina hasta que esté compacta. Pon en un molde con mantequilla y harina. Deja fermentar 1 h.

2 Cocinar las pochas



MIENTRAS la masa está en el horno 20 min. a 190º C, pon las pochas a cocer en una olla rápida. Añade puerro, zanahoria, pimiento verde, tomate, cebolleta y 2 dientes de ajo, todo en entero. Sazona. Pon la tapa y deja que se cocine 5-8 minutos.

3 Pasar las verduras



RETIRA las verduras de la cazuela, pásalas por el pasapurés y añade a las pochas esta crema. En una sartén con aceite, pon 2-3 cucharadas de pimentón y mezcla suavemente.

4 Añadir el sofrito



VIERTE el sofrito a las pochas. Sirve las pochas en una fuente honda y coloca encima unas rodajas de pan de morcilla. Acompaña con las guindillas aliñadas con sal gorda y aceite. Decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

El pan de morcilla se puede congelar como otro pan cualquiera, ya que mantiene su sabor y todas sus propiedades.



INGREDIENTES

4 personas

- 1,200 kg. de pochas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 6-8 guindillas en vinagre
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón
- perejil

Pan de morcilla:

- 150 gr. de morcilla de verdura
- 180 gr. agua
- 300 gr. harina
- 20 gr. levadura prensada
- sal

Puerros en brick con crema de calabaza

1 Limpiar los puerros



LIMPIA los puerros y ponlos a cocer en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja que se cocinen a fuego moderado 15-18 minutos. Escurre, corta por la mitad y reserva.

2 Cocer las verduras



PICA la cebolla y ponla a dorar con aceite. Pela y corta en dados la calabaza y la patata y agrega a la cebolla pochada. Cubre con agua, sazona y deja que se cocine 15 minutos. Retira el exceso de agua (si es que lo tiene), tritura y reserva.

3 Envolver con pasta brick



CORTA las lonchas de jamón por la mitad y envuelve cada porción de puerro. Coloca en el centro de la pasta brick el puerro con jamón y envuelve con la pasta.

4 Servir con la crema



COLOCA en una fuente los rollitos y hornea 4-6 minutos a 200º C. Sirve en el fondo del plato la crema de calabaza, coloca encima los rollitos de puerro, rocía con unas gotas de aceite y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

Para que los puerros mantengan su frescura, no retires las hojas externas ni la raíz, ni los trocees hasta el momento de cocinarlos.



INGREDIENTES

4 personas

- 4-8 puerros (según tamaño)
- 4 lonchas de jamón cocido
- 8 obleas de pasta de brick
- 200 gr. de calabaza
- 1 cebolla
- 1 patata
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Dorada asada con cebolletas y salsa romesco

1 Filetear los lomos



RETIRA los dos lomos a la dorada, sazona y ponlos en una bandeja apta para el horno. Agrega un chorrito de aceite e introduce en el horno a 180º C. 10- 15 minutos.

2 Asar las cebolletas



ABRE las cebolletas por la mitad y ponlas en la plancha eléctrica con un chorrito de aceite. Deja que se cocinen a fuego moderado.

3 Rociar con aceite



SALSA romesco: coloca en una fuente la cabeza de ajo, los tomates y las ñoras, rocía con un poco de aceite e introduce en el horno a 180º C. A los 5 minutos retira las ñoras y a los 30 minutos, los tomates y el ajo. Reserva.

4 Hacer la salsa



RETIRA la piel de los ajos y de los tomates. Pon en un vaso batidor y añade ñoras, avellanas, almendras y guindilla y tritura. Vierte 4 cucharadas de vinagre y 8 de aceite y tritura. Sirve el pescado con cebolletas asadas y la salsa romesco.

El consejo de KARLOS

Es mejor elaborar la salsa romesco el día anterior, porque queda más sabrosa. La guindilla es opcional y se pueden añadir piñones a la picada.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 dorada de 1,200 kg.
- 4 cebolletas
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Salsa romesco:

- 12 almendras tostadas
- 10 avellanas tostadas
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 5 ñoras
- un trozo de guindilla picante
- 1 rebanada de pan frito
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal